



꿈과 희망, 사랑과 열정이 있는 즐겁고 행복한 학교

# 학교 보건 소식

제 2024- 35호

발행인 : 호남제일고등학교장

편집인 : 보건교사

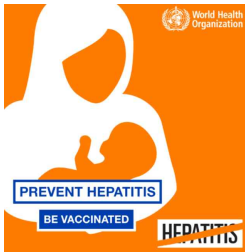
발행일 : 2024년 7월 여름방학호

## 7월 28일 [세계 간염의 날]

7월 28일인 세계 간염의 날은 간염에 대한 국내 및 국제적 노력을 강화하고 개인, 파트너 및 대중의 행동과 참여를 장려하며 WHO의 2017년 세계 간염 보고서에 요약된 바와 같이 더 큰 글로벌 대응의 필요성을 강조하기 위한 날이다.

7월 28일은 B형 간염 바이러스(HBV)를 발견하고 이 바이러스에 대한 진단 검사와 백신을 개발한 노벨상 수상 과학자 바룩 블럼버그 박사의 생일이다.

간염의 대부분은 바이러스가 원인이다. 간염 바이러스는 A, B, C, D, E 형으로 나뉘며 급성 및 만성 간염을 야기하고, 심할 경우 간경화(간경변)나 간암으로 발전될 수 있다. 가장 대표적인 간염은 A, B, C형이다. 간 건강을 위해서는 간염에 대해 정확히 알고 예방접종 및 정기적인 검사를 하는 것이 무엇보다 중요하다.



Prevent hepatitis –know the risks  
Unsafe blood,  
unsafe injections,  
and sharing drug-injection  
equipment can all result in  
hepatitis infection.

(자료출처: WHO 홈페이지, 네이버 지식백과)

## 건강한 여름 나기

—온열질환? 열로 인해 발생하는 급성질환으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보인다. 특히 방치 시 생명이 위태로울 수 있는 질환이다.

**'온열질환'이 발생하면 어떻게 조치해야 하나요?**

환자의 체온을 낮춰주는게 중요하며, 상황에 따라 즉시 119에 신고해 도움을 요청해야 합니다.

의식이 있는 경우	의식이 없는 경우
시원한 장소로 이동	119 구급대 요청
옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함	시원한 장소로 이동
수분 섭취	옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함
개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청	병원으로 후송

## 온열질환 예방을 위한 폭염대비 건강수칙



### ① 시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇빛 차단하기(양산, 모자 등)



### ② 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
- \* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취



### ③ 더운 시간대에는 활동 자제하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
- \* 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

— 냉방병? 냉방으로 인해 발생하는 가벼운 감기와 비슷한 질환으로 두통, 메스꺼움, 설사, 무기력증, 발열, 인후염, 권태감 등의 증상이 발생하는 질환이다.

### 냉방병 예방수칙 ⑤

하루 3번, 30분씩 환기하기

냉방기 자주 청소하기

실내외 온도 차는 5~6°C로 유지하기

긴옷이나 가디건 챙기기

따뜻한 음식으로 몸을 따뜻하게 하기

자생

— 설사감염병(장관감염증)? 병원성 세균, 바이러스, 원충에 오염된 물 또는 식품 섭취로 인해 구토, 설사, 복통 등의 장관 증상이 주로 발생하는 질환임. 여름철 집중호우로 인한 수재발생 시 집단설사 예방을 위한 각별한 주의가 필요하다.

2020.08.11.

### 설사감염병 예방수칙

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기

음식은 충분히 익혀 먹고, 물은 끓여 마시기

채소나 과일은 깨끗한 물에 씻어 껍질 벗겨 먹기

설사, 구토 등의 증상이나 손에 상처가 있을 시 조리하지 않기

설사나 구토 증상 발현 시 신속하게 병원 방문하기

(자료출처: 질병관리청)

태양 속 자외선은 기미, 주근깨, 검버섯 등의 색소성 질환 뿐만 아니라 일광화상, 피부노화 등을 야기할 수 있다. 여름에는 태양 빛이 강해지는 만큼 자외선으로부터 피부를 보호하기 위한 가장 쉽고 확실한 방법은 자외선 차단제를 꼼꼼히 챙겨 바르는 것이다.

스포츠 등 일반 야외 활동 시  
→SPF 30, PA++ 이상

아외 물놀이 시  
→ 내수성 또는 지속 내수성 표시 제품  
(땀이나 물에 쉽게 씻겨나가지 않도록 개발된 제품)

(자료출처: 서울대학교 의과대학 국민건강지식센터)

질환자는 물놀이 중에서도 스쿠버다이빙 시 자신의  
건강상태에 보다 더 주의를 기울여야 한다고 권고하였다.

(자료출처: 서울대학교 의과대학 국민건강지식센터)

(자료출처: <https://blog.naver.com/aryang24>)

